

长沙岳麓蓝天救援队队员谢玲4年前因减脂开始跑步,在岳阳马拉松斩获半马冠军

# 她在奔跑中找回“少女心性”

● 长沙晚报全媒体记者 周小华

3月29日上午,2026今上岳阳马拉松鸣枪开跑,来自全国各地的12000名跑者齐聚洞庭之滨,在“最美江湖岸线”上挑战自我。来自长沙37岁的谢玲率先冲过半程马拉松终点线,获得女子组冠军,成绩为1小时29分26秒。她并非专业运动员,也没有从小接受系统训练,甚至在4年前才开始接触跑步——那时的她,刚生完二胎,正为走样的身材而焦虑。

这个冠军,属于一位“中年少女”的“叛逆”,也属于一名岳麓蓝天救援队队员的坚韧。



↑谢玲在岳阳马拉松比赛中冲线的一瞬。

↓谢玲在执行蓝天救援队救援任务。均为受访者供图



扫码看辣视频 围观半马冲刺

## “我偏要” 死磕“半马”个人最好成绩

谢玲的生活,看上去与跑步并无太多交集:她是中亿国际设计长沙分公司的负责人,与丈夫共同经营工程设计公司;她也是两个女儿的妈妈,大女儿11岁,小女儿才5岁。2022年10月8日,谢玲决定开始跑步,理由很简单——产后恢复与减脂。

“为什么要跑步?”很多人问过她,她也无数次问过自己。答案很长,却很真实。

她曾在街边被高高大大的初中生叫“阿姨”,沮丧不已,转头就换上最短的压缩裤,跑出4分30秒的配速,觉得自己还是那个能为一句话横穿整座城的“少女”。她曾在早餐店纠结选酱香饼还是茶叶蛋,下意识先考虑丈夫的喜好和孩子的口味,而跑步成了她少数还能理直气壮说“我偏要”的事——偏要穿骚紫色的压缩裤,偏要在暴雨里狂奔,偏要死磕那个“半马”的个人最好成绩。

跑步的头两年,她月跑量只有50公里到80公里,算不上多,却从未间断。最近一年半,她把月跑量提升到150公里至200公里,每周坚持跑步3次到5次。



## “我来了” 人生总得有些事是单纯为自己做的

跑步带给谢玲的,远不止一个冠军。

2024年5月,她加入长沙岳麓蓝天救援队,成为第十八期学员,现在宣传组的一员。她发现,跑步积累的体能和意志力,与救援工作天然契合——强健的体魄让她能更好地投入救援任务,而那股“跑崩了还咬牙冲刺”的劲儿,在救援现场同样重要。

她并非孤身奔跑。在中铭训练营,她接受着湖南中铭科技有限公司负责人赞助的公益性科学系统训练,队友中不乏本次岳阳马拉松男子全马冠军晏杰这样的高手;在阅读者跑团,她感受着读书与跑步交融的社区温度;在湖大E跑团,她践行着“科学锻炼、快乐奔跑、健康生活”的理念。三个团队的支持,让她的奔跑有了更扎实的根基。

“人生那么长,总得有些事,是单纯为自己做的。”谢玲告诉记者。

为了跑步,谢玲经常在凌晨5时摸黑出门;跑完“半马”,她也会发朋友圈嘚瑟一下。谢玲用4年时间证明,找回丢失已久的“少女心性”,从来都不晚。

长沙已累计发放养老服务消费补贴1840余万元

## 每人每月最高补贴800元

长沙晚报3月30日讯(全媒体首席记者 刘俊)“两位老人每人每月能减免800元,家里的压力一下子轻了不少。”3月30日,说起新办理的养老服务消费补贴,69岁的阳涛感触很深。为积极应对人口老龄化、减轻失能老年人家庭照护负担,今年,国家面向中度以上失能老年人的养老服务消费补贴项目正式实施,实施期限为2026年1月1日至12月31日。截至3月30日,长沙已累计发放养老服务消费补贴1840余万元,享受政策的老年人达32000余人次。

### 补贴不仅覆盖养老机构,也延伸到居家社区

阳涛的父母今年已92岁高龄,退休之后从贵阳回到长沙,2021年入住芙蓉区社会福利中心(长沙协和颐养院)。这几年,两位老人从能够自理逐步到需要长期照护;母亲因摔伤导致髌骨骨折,父亲则从轻度认知障碍变为重度认知障碍。

“父母每个月的护理费要花11400元,再加上一些康复、生活等支出,长期照护是一笔不小的开销。”这个月,阳涛为父母申领了养老服务消费补贴,当月申请当月便可使用,一共减免1600元,有效缓解了家庭长期照护的经济压力。

对于失能老年人家庭而言,减轻的不只是账单上的数字,更是长期照护的焦虑。在芙蓉区社会福利中心(长沙协和颐养院),记者看到护理员正在细心照料着失能老年人,他们每天要为失能老年人提供起床、穿衣、喂饭、清洁、物品洗护等服务,还要帮助他参加文娱活动、进行康复训练。采访时,该院的工作人员接到好几通电话,咨询的都是同一个问题:养老服务消费补贴怎么领、能抵多少、家里老人是否符合条件。

院长吴晖介绍,目前院内存入老年人约1200人,像这样经过专业评估、达到中度及以上失能的老年人约占60%。自养老服务消费补贴项目施行后,院方通过面对面讲解、家属群推送等方式,向老年人及家属进行宣讲,并安排工作人员手把手指导老年人家属申领。“现在,院里已有600多位失能老年人完成注册并领取了养老服务消费补贴。”

政策红利不仅覆盖养老机构,也延伸到居家社区。

在开福区砚瓦池社区,工作人员按照“民政通”小程序信息,上门为卧床多年的张其富老人开展失能认定评估。通过问答测试、病历比对、家属访谈等方式,专业机构形成评估报告。待审核通过后,张其富老人的家属通过“民政通”小程序预约服务,由社区居家养老服务站点派出专业人员上门服务。这也是开福区居家上门服务消费补贴核销。

“有了这项补贴之后,解决了我们的经济困难。”张其富老人的家属张荣晖说。对于一些不愿离家、又有专业照护需求的老人来说,这意味着养老服务真正送到了家门口。

### 每月最高补贴800元,当月领取当月使用

哪些老人可以享受养老服务消费补贴?长沙市民政局工作人员介绍,年满60周岁且在长沙市范围内居住,本人自愿接受养老消费服务且经评估为中度、重度、完全失能等级的老人,即可以申请养老服务消费补贴。

养老服务消费补贴项目涵盖居家、社区、机构养老服务,其中居家、社区养老服务包括助餐、助浴、助洁、助行、助急、助医等“六助”服务,以及康复护理、日间托养等;机构养老服务包括入住机构时间在30天及以上的长期服务和入住机构时间在30天以内的短期服务。

申领流程并不复杂。老人本人或代办人可通过“民政通”App或小程序注册并提交申请。需要进行能力评估的,可在线申请评估;对2024年7月1日以后已被评估为中度以上失能的老人,可不再重复评估,经民政部门审核

后可直接申领。符合条件的老人完成申请后,系统一般会在5个工作日内发放当月消费券,之后每月1日自动发放,当月领取、当月使用。

电子消费券可以对补贴项目范围内的个人自付的养老服务消费金额予以抵扣。长期、短期机构养老服务费和日间托养养老服务消费核销比例为40%,抵扣额度每人每月不超过800元;居家上门服务消费券核销比例为50%,抵扣额度每人每月不超过800元;老年人能力评估费抵扣额度每人不超过100元。

值得注意的是,正在享受特困人员供养救助待遇、经济困难失能老年人集中照护服务补助、居家和社区基本养老服务提升行动项目服务人员不纳入本次补贴范围。



扫码看辣视频 了解养老服务补贴

三湘名医在线

## 健康

责编/陈良 美编/何朝霞 校对/欧艳

# “防猝死套餐”走红,真的管用吗?

用药安全无小事,身体不适要去医院诊治并遵医嘱服药

● 长沙晚报全媒体记者 杨云龙 通讯员 张维夏

近来,“心源性猝死”话题引发全网关注,速效救心丸、硝酸甘油等心脏急救药品的相关搜索词暴涨,同比增长超过30倍,不少年轻人把速效救心丸当成抗疲劳、缓解熬夜不适的“万能药”。在社交平台上,辅酶Q10、鱼油、叶黄素等也被当成“防猝死套餐”,迅速走红。这些东西真的能防猝死、保健康吗?如何科学保护心脏?湖南省人民医院心血管内科四病区主任、主任医师董波进行了详细解答。



漫画/何朝霞

### 速效救心丸等药品有适用范围,不能乱吃

近日,“心源性猝死”引发网友广泛关注与讨论,各大电商平台关于“硝酸甘油、速效救心丸”的购买搜索量暴增30多倍。速效救心丸在过去常被看作是“老年人常备药品”,如今年轻人正在成为速效救心丸等急救药的购买主力,一些年轻人甚至把速效救心丸当成抗疲劳、缓解熬夜不适的“万能药”。

董波解释,心源性猝死又称心脏性猝死,指急性症状发作后一小时内发生的以意识丧失为特征、由心脏原因引起的自然死亡。心源性猝死的原因主要包括:一类是冠心病,就是负责心脏供血的血管堵塞,血管阻塞后导致急性心肌梗死,心电活动变得极不稳定,极易引发致命性的心室颤动(一种心脏“乱跳”状态),心脏泵血功能随即丧失;另一类是心力衰竭,也就是心脏泵血功能严重下降,这种心脏结构或功能的异常,容易发生恶性心律失常,导致猝死。此外,遗传性心律失常和心肌病也是心源性猝死的重要原因。了解了这些原因,大家就能明白,预防猝死的核心在于“防血管堵塞”和“防心脏乱跳”。

而速效救心丸和硝酸甘油是冠心病、急性心绞痛发作时的急救药,主要起到快速扩张冠状动脉血管的作用,一旦血管完全堵死,再吃药就

没用了。“作为临床常用的急救药、处方药,速效救心丸和硝酸甘油的适用范围有着严格界定,一定要在医生指导下使用。若超适应症使用,不仅没有效果,还可能引发不良后果。”董波表示,用药安全无小事,用药前一定要清楚为什么吃、怎么吃、什么情况不能吃。

不仅是急救药受关注,一些保健品也被贴上了“防猝死”标签。记者在电商平台上发现,有商家推出了“防猝死综合套餐”,主要包含辅酶Q10、鱼油、叶黄素、维生素B族、维生素D族等保健品,声称可“保命续命,防心梗猝死”。

鱼油、叶黄素等真的能防猝死吗?董波表示,保健品不能替代药物,而且辅酶Q10、鱼油只是辅助养护营养心肌、调节血脂,没有治疗的效用;叶黄素的主要作用是保护视力,和心脏猝死没有关系。如果身体不适,一定要去医院,明确诊断,遵医嘱服用药物,而不是靠保健品来预防猝死的发生。

### 心源性猝死有前兆,高危人群应定期检查

董波表示,心源性猝死虽来势汹汹,但通常会出现前兆。如果出现以下几种情况,需要提高警惕——

胸闷、胸痛:如果突发胸闷、胸痛且无法缓解,或虽不持久但频繁发作,需警惕心梗。无诱因的胃部不适:心脏问题并不一定只

表现为胸痛,还可能出汗、恶心、呕吐、胃部不适等,应进一步就医检查。

眼前发黑:若有短暂的视觉发黑甚至意识丧失,尤其是既往有冠心病、心肌病等病史,应高度重视并及时就医。

心悸、气促或乏力:如果在呼吸道或消化道感染后出现这些症状,需警惕是否合并心肌炎;近期过度劳累、大量吸烟后出现类似症状,也应尽快就医排查。

“如果怀疑心脏有问题,比如胸前区不适、胸闷伴颈部紧缩感,或是面部疼痛、左下肢酸沉等,要引起高度重视,及时就医,避免发展成心梗或不良事件。”董波建议,有心脏不适或者有冠心病家族史且生活压力比较大、熬夜生活不规律等人群,建议做一个冠状动脉CT血管造影检查,了解冠状动脉有没有斑块。

### 保护心脏,生活中要养成六个好习惯

“对于心源性猝死,大家不必过度焦虑,与其盲目囤药,不如从养成健康的生活习惯做起,做好日常管理。”董波提醒,生活中坚持六个好习惯,可帮助维持心脏健康。

均衡饮食,控制盐分。多吃新鲜蔬菜、水果以及全谷物,可在大米、白面中适量加入荞麦、红豆等粗粮,或用薯类、玉米替代部分主食。摄取足量蛋白质,多吃鱼类、鸡肉等白肉,

减少摄入猪肉、牛肉等红肉,适量增加蛋奶和豆制品。控制食盐摄入,每日食盐摄入量不超过5克。

保证充足睡眠。研究表明,睡眠不足7小时,心脏病及卒中风险会上升。成年人一般应保证7至8小时的睡眠时间,老年人也需要保证5至6小时的睡眠时间。

适量运动。有氧运动能让心脏更具活力,如慢跑、游泳、打太极、瑜伽等。建议每天锻炼30分钟,每周至少锻炼3次,避免久坐,每坐1小时可起身活动3至5分钟。运动时心率不宜超过基础心率的20%。

每天足量喝水。成人每天需喝1500毫升至1700毫升水,约8杯(每杯200毫升)。需要注意的是,心脏病患者应少量多次喝水。

戒烟限酒。无论主动还是被动吸烟,都会增加炎症、血栓等风险,严重的会损害心血管健康。酒精也不利于心脑血管,男性每日酒精摄入量最好低于25克,女性每日酒精摄入量低于15克。

保持良好心态。长期承受高强度压力会增加患心脏病的风险。长期处于压力下会增加体内皮质醇、肾上腺素等“压力激素”水平,引起血压升高、心率加快。通过深呼吸、冥想等方法可舒缓情绪,减少皮质醇、肾上腺素等“压力激素”分泌。

# 行走不稳以为是颈椎病 其实是胸椎问题

胸椎椎管内占位性病变更隐匿性强,需尽早筛查

长沙晚报3月30日讯(全媒体记者 杨蔚然 通讯员 孙国荣)女子以为自己患了颈椎病,没想到问题却出在胸椎。近日,湖南中医药大学第二附属医院(湖南省中医院)骨伤中心骨伤二科(脊柱)门诊接诊了一名这样的特殊患者。

郑先波介绍,胸椎椎管内神经鞘瘤,是一种来源于脊神经根鞘膜施万细胞的良性肿瘤,好发于胸段,在椎管内肿瘤中较为常见,约占椎管内肿瘤的25%。脊髓位于椎管内,被神经根及其鞘膜包裹,当这些鞘膜细胞异常增生时,就可能形成神经鞘瘤。这类肿瘤生长缓慢、隐匿性强,早期往往没有明显症状,也容易被忽视或被误诊。她提醒,若出现以下症状要警惕:背部疼痛,多为持续性钝痛;胸腹部“束带感”(像被勒住);麻木或感觉减退;下肢无力、发僵,走路不稳;大小便异常,严重时影响排尿、排便功能。

46岁的陈女士(化姓)一年前开始出现腰背部疼痛,同时伴有双下肢乏力、麻木、行走不稳的现象。她多次去医院就诊,但完善颈椎、腰椎磁共振等检查后,均未发现明显异常。对治疗后期症状也没有得到改善,反而逐渐加重,发展为不完全性截瘫。

湖南中医药大学第二附属医院(湖南省中医院)骨伤中心骨伤二科(脊柱)主任、主任医师郑先波接诊后,详细询问患者病史并为其检查后,敏锐地判断:问题可能不在颈椎或腰椎,而是在胸椎段椎管内。随后为患者完善胸椎磁共振检查,结果提示:胸椎椎管内占位性病变更隐匿性强,考虑为椎管内肿瘤压迫胸段脊髓所致。

由于患者已出现明显脊髓损伤、行走困难,且肿瘤体积较大、位置偏向脊髓腹侧,手术难度较高。郑先波团队完善术前评估,并联合神经外科进行多学科会诊,制定周密的手术方案,在全麻下为患者实施显微镜下肿瘤切除

术。经过2小时30分的精细操作,医生成功将其肿瘤完整切除,术后病理结果提示属于“良性的神经鞘瘤”。目前患者恢复良好。郑先波提醒,出现持续胸背部疼痛、伴随肢体麻木或无力、行走不稳且逐渐加重等症状时,要及时就医,越早发现、越早干预,恢复效果越好。